|  |  |
| --- | --- |
| https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=2d3992165d09bd9888cabda08ebd90aa&n=33&w=160&h=150 | **Задания на период дистанционного обучения**  **кружка «Турист» в период с 06.04.2020 по 28.04.2020** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Дата | Тема | Выполнение упражнений дома |
| 1 | 31.03 | **ОРУ** | Комплекс общеразвивающих упражнений **“Зарядка туриста”.** 7 мин. **1. Повороты туловища.**  **Погрозить пальцем одной руки, затем другой.**  Если утром ты зарядку Делать очень ленишься, То в походе от нее Никуда не денешься. *(Спину держать прямо, повороты налево, направо, грозим пальцем при повороте)*  **2. И.п. – руки вверх, в замок. Наклоны туловища – “рубить дрова”.**  Пришла пора заняться костром,Подружиться с топором.Вот друзья так уж друзья,Лучше выдумать нельзя.(*Наклоны туловища вперед, назад со взмахом рук, пальцы в замке. Ноги на ширине плеч.)*  **3.  И.п. – о.с. Махи руками вверх и вниз.**  Чтобы жар костру задать,Всем руками помахать.Огонек гудит: “Постой,Я ведь тоже не простой!” (*О.С. Ноги на ширине плеч, руки поднять вверх, руки опустить вниз)*  **4. И.п. – руки на пояс. Вращение туловища.**  Чтоб в лесу не заблудиться,Надо вместе покрутиться.А уставшая спина,Это просто ерунда. (*Круговое движение туловищем. Ноги на ширине плеч*)  **5. Ходьба на месте с высоким подниманием колен.**  Ноги устали не знают,По горам они шагают.Я скажу вам “Это ловко!”Вот что значит тренировка. *(Спину держать прямо)*  **6. Плавные движения руками перед собой.**  Вот и наш костер дымится,Дыма облачко клубится.Вот он гаснет, наконец,И зарядочке конец. (*О.С. Спину держать прямо. Ноги на ширине плеч*) |
| 2 | 07.04 | Знакомство с петлевым узлом «Проводник» | **Проводник**  Проводник – незатягивающийся петлевой узел, простой, завязывается одной рукой.  **Его делают в начале или середине троса для фиксации.** Под воздействием узел сильно затягивается и не скользит.  Проводником соединяют верёвку с карабином или металлическим кольцом, обвязывают дерево или столб.  Узел применяют в страховочных системах, для закрепления верёвочных лестниц.  Если на тросе есть испорченный участок, его выделяют, завязав проводник.  Туристические узлы. Схемы с названиями, назначение, инструкции вязания для детей  **Техника выполнения:**   1. Конец верёвки складывают вдвое, формируют петлю. 2. Протягивают двойной конец в петлю, стягивают. 3. Если крепление используется под переменными нагрузками, то вяжут контрольный узел. |
| 3 | 14.04 | Знакомство с узлом «Стремя» | **Стремя**  Стремя, он же щёголь или выбленочный – узел, которым прикрепляют верёвки к опорам, карабинам и  другим предметам с ровной поверхностью. **Его применяют для самостраховки, во время спасательных операций**,  используют как петлю для ноги во время подъёма. С помощью узла стремя несколько предметов связывают одной верёвкой.  **Техника выполнения на опоре:**   1. Свободным концом верёвки 1 раз оборачивают столб, формируют петлю и опускают конец вниз. 2. Внизу накручивают на опоре ещё одну петлю, затягивают.   Туристические узлы. Схемы с названиями, назначение, инструкции вязания для детейСтремя: узлы туристические (названия, схемы, как вязать)  Если верёвка синтетическая, то близко к опоре завязывают дополнительный узел.  При завязывании стремени одним концом контрольный узел также необходим.  **Техника выполнения одним концом:**   1. Пропускают канат через опору или карабин. 2. Перекрещивают верёвки, чтобы получилась петля и делают ещё одну петлю навстречу первой. 3. Надевают вторую петлю на опору (карабин). Затягивают стремя, потянув одновременно вниз за два конца верёвки. |
| 4 | 21.04 | Туристические узлы. | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2002180818325025457&text=%D0%92%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA+%D0%B2%D1%8F%D0%B7%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D1%83%D0%B7%D0%BB%D0%BE%D0%B2+%D0%B2+%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5> |
| 5 | 28.04 | Упражнения на развитие физических качеств | **Комплекс упражнений для развития физических качеств**  **1. Упражнение на координацию движений (равновесие)**  И.п. – стоя на одной ноге, другая, согнутая, упирается стопой о колено опорной ноги. Руки вытянуты вперед, глаза закрыты.  **2. Упражнение на развитие силы рук и плечевого пояса**  И.п. – упор лежа на полу (девочки – на повышенной опоре). Сгибание и разгибание рук.  **3. Упражнение на развитие силы мышц ног («Пистолет»)**  И.п. – стоя боком с опорой рукой о стену, подоконник, гимнастическую стенку.  Приседание поочередно на одной и другой ноге.  **4. Упражнение на развитие боковых мышц живота**  И.п. – упор сидя сзади, ноги вместе. Перенести ноги слева направо и обратно через предмет длиной 60–70 см (палка, рейка),  не задев его.  **6. Упражнение на развитие мышц брюшного пресса**  И.п. – сидя на полу, ноги закреплены, руки за головой, пальцы в «замок». Опускание и поднимание туловища.  **7. Упражнение на развитие быстроты и скоростной выносливости**  И.п. – упор стоя о подоконник, стену, стол. Бег с высоким подниманием бедра.  **9. Упражнение на развитие силы мышц ног**  Для выполнения этого упражнения на стене нанесена сантиметровая разметка. И.п. – о.с., руки вверх. Из полуприседа прыжок вверх. Нужно коснуться рукой разметки на стене.. |